

# VOTRE PROGRAMME

INTRODUCTION P. 8

## SEMAINE 1



**J'apprends à mieux me connaître**

**P. 13**

**Clé n° 1 :** j'affine l'image que j'ai de moi-même  
et que les autres ont de moi

P. 14

**Clé n° 2 :** je sors l'altimètre de mon estime de moi

P. 24

## SEMAINE 5



**Je fais mes propres choix  
et je les assume pleinement**

**P. 129**

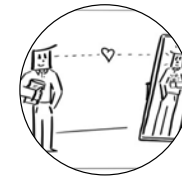
**Clé n° 9 :** je surmonte mes peurs pour ne pas les laisser  
me dominer

P. 130

**Clé n° 10 :** je choisis et j'accepte la responsabilité  
de tout ce qui m'arrive

P. 140

## SEMAINE 2



**J'apprends à m'accepter comme je suis**

**P. 41**

**Clé n° 3 :** je m'aime autant que nécessaire  
et je me fous la paix autant que possible

P. 42

**Clé n° 4 :** j'ai le courage de me montrer vulnérable,  
même dans mon environnement professionnel

P. 54

## SEMAINE 6



**Je recherche volontairement  
les situations qui renforcent ma joie  
et j'accorde ma confiance**

**P. 157**

**Clé n° 11 :** je fais du ménage autour de moi pour retrouver  
de la joie, de la fierté et de l'énergie

P. 158

**Clé n° 12 :** j'accorde ma confiance  
à mon entourage professionnel

P. 168

## SEMAINE ③



**J'apprivoise mes émotions  
et mes croyances  
pour développer mon leadership** P. 69

**Clé n° 5 :** j'apprends à accueillir mes émotions,  
à les reconnaître et à les réguler P. 70

**Clé n° 6 :** j'identifie mes propres biais et mes « dérailleurs »  
pour ne pas les subir dans mon mode de management P. 84

## SEMAINE ⑦



**Je crée une motivation pour mon futur  
tout en savourant l'instant présent** P. 183

**Clé n° 13 :** je pacifie mon rapport au temps P. 184

**Clé n° 14 :** je fais de ma quête de sens  
une alliée de mon estime de moi P. 194

## SEMAINE ④



**J'adopte une communication  
et un relationnel dits « non violents »  
avec mon entourage** P. 99

**Clé n° 7 :** je comprends les six grands mécanismes  
de défense pour mieux les gérer P. 100

**Clé n° 8 :** j'apprends à exprimer mes ressentis, mes besoins  
et mes demandes aux autres  
en « communication non violente » P. 112

## SEMAINE ⑧



**J'ancre une estime de moi stable  
sur la durée :** P. 209

**Clé n° 15 :** je développe une confiance en moi  
et une affirmation de moi bien dosées et solides P. 210

**Clé n° 16 :** je trouve durablement ma place au milieu des autres  
et j'assume un leadership qui m'est propre P. 220

ÉPILOGUE P. 234

SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES – POUR ALLER PLUS LOIN P. 235